

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»



«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ НТЖТ  
В. И. Односторонцев  
«15» сентября 2021 год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основы безопасности жизнедеятельности

Технический профиль

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

2021 г.

Одобрено  
Предметно-цикловой  
комиссией  
Протокол № 9  
От «15» 06 2021 г.  
Председатель ПЦК  
Крыжкая

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:  
- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;  
- на основе примерной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Разработчики:

Автор: Липунов С.В., преподаватель основ безопасности жизнедеятельности ГБПОУ НТЖТ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ПРОГРАММЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ПРОГРАММЫ</b>		21
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТОВ</b>		23

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования подготовки по специальности **08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в общеобразовательный цикл.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих **целей:**

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы - совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

#### **личностных:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

#### **метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

-формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

-приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

-приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

-развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

-формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

-умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

-умения применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

-умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

-умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

-знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

-локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

-развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

**предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

-сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

-сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

-знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека,

-знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

-умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

-умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

-знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

-знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе; владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, необходимыми при выполнении различного вида работ по специальности строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 105 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 70 часов;

самостоятельная работа обучающегося 35 часов.

#### **1.5. Перечень формируемых компетенций**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>105</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	32
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>35</b>
<i>в том числе:</i>	
подготовка рефератов	15
подготовка презентаций	15
подготовка сообщений	5
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	1. Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность».	2	2
	2. Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности - современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО .	1	
		1	
<b>Раздел 1.</b> Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья		<b>25</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	3. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата на тему: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»	2	
<b>Тема 1.2.</b> Факторы, способствующие укреплению здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>		
	4. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.	1	2
	<b>Практические занятия</b> 5. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Составление наиболее приемлемой диеты для различных жизненных ситуаций.	1	



<b>Тема 1.3.</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	<b>Содержание учебного материала</b>		
	6. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.	1	2
<b>Тема 1.4.</b> Вредные привычки и их профилактика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	7. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	Подготовка рефератов на темы: «Алкоголь и его влияние на здоровье человека»; «Табачокурение и его влияние на здоровье»; «Наркотики и их пагубное воздействие на организм».	2	
	1 2		
<b>Тема 1.5.</b> Правила и безопасность дорожного движения	<b>Содержание учебного материала</b>		
	8. Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения	1	2
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения:		
9. Определение основных элементов улицы и дороги.	1		
10. Правила безопасности пешеходов при организации дорожного движения.	1		
11. Обязанности пассажиров и правила их безопасности на различных транспортных средствах	1		
12. Общие обязанности водителей, правила перевозки людей, правила езды на велосипедах и мопедах	1		
13. Особенности дорожного движения: движение на перекрестках, через железнодорожные пути, на автомагистралях	1		
14. Сигналы светофоров для регулирования дорожного движения.	1		

	15. Сигналы регулировщика 16. Дорожные знаки. Группы знаков и их значение.	1	
<b>Тема 1.6.</b> Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества <b>Тема 1.7.</b> Правовые основы взаимоотношения полов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	17. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие. Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата на тему: «Пути сохранения репродуктивного здоровья общества»	2	
<b>Тема 1.8.</b> Опасности современных молодёжных хобби	<b>Содержание учебного материала</b> 18. Опасности современных молодёжных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодёжными хобби.	1	2
<b>Раздел 2.</b> Государственная система обеспечения безопасности населения		<b>21</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций	<b>Содержание учебного материала</b>		
	19. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	1	2
<b>Тема 2.2.</b> Характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного	<b>Содержание учебного материала</b>		
	20. Характеристика наиболее вероятных для Иркутской области и Нижнеудинского района чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

и техногенного характера.	Подготовка сообщений на темы: «Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее вероятных для Иркутской области»; «Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, наиболее характерных для Иркутской области».	1 1	
<b>Тема2.3.</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	<b>Содержание учебного материала</b> 21. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.	1	2
<b>Тема2.4.</b> Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны	<b>Содержание учебного материала</b> 22. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны; основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	1	2
<b>Тема 2.5.</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы	<b>Содержание учебного материала</b> 23. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	1	2
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения на тему: «Оповещение и информирование населения об опасности»	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<p>Организация инженерной защиты населения <b>Тема 2.7</b> Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций</p>	<p>24. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.</p>	1	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения на тему: «Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения».</p>	2	
<p><b>Тема 2.8.</b> Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.  <b>Тема 2.9</b> Правила безопасного поведения .</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>25. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p>	1	2
	<p><b>Практические занятия</b></p>	8	

	<p>Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии:</p> <p>26. Определение сторон горизонта по компасу, часам, Солнцу и местным предметам.</p> <p>27. Порядок движения по магнитному азимуту.</p> <p>Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте:</p> <p>28. Порядок действий пассажиров при аварии на железнодорожном и автомобильном транспорте.</p> <p>29. Порядок действий пассажиров при аварии на водном и воздушном транспорте.</p> <p>Изучение первичных средств пожаротушения:</p> <p>30. Правила пользования первичными средствами пожаротушения.</p> <p>Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени:</p> <p>31. Правила пользования средствами защиты органов дыхания.</p> <p>32. Правила пользования средствами защиты кожи.</p> <p>33. Правила пользования медицинскими средствами защиты.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<p><b>Тема 2.10.</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>34. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция в Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. Государственные службы по охране здоровья и безопасности.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p><b>Раздел 3.</b> Основы обороны государства и воинская обязанность</p>		<p><b>35</b></p>	
<p><b>Тема 3.1.</b> История создания</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>35. История создания Вооруженных Сил России. Организация</p>	<p>1</p>	<p>2</p>

Вооруженных Сил России	вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.		
Тема 3.2. Организационная структура ВС РФ	<b>Содержание учебного материала</b>		
	36. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка презентаций на темы: «Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды и рода войск»; «Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации».	6 3 3	
Тема 3.3. Воинская обязанность.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	37. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.	1	2
Тема 3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	38. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления	1	2

	добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.		
<b>Тема 3.5.</b> Призыв на военную службу.	<b>Содержание учебного материала</b> 39. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.	1	2
<b>Тема 3.6.</b> Прохождение военной службы по контракту.	<b>Содержание учебного материала</b> 40. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.	1	2
<b>Тема 3.7.</b> Альтернативная гражданская служба.	<b>Содержание учебного материала</b> 41. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.	1	2
<b>Тема 3.8</b> Качества личности военнослужащего как защитника Отечества.	<b>Содержание учебного материала</b> 42. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов	1	2

	воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.		
<b>Тема 3.9.</b> Воинская дисциплина и ответственность	<b>Содержание учебного материала</b> 43. Воинская дисциплина и ответственность. Единначалие - принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.	1	2
	<b>Практические занятия</b> 44. Изучение способов безконфликтного общения и саморегуляции. Взаимоотношения между военнослужащими (изучение уставов Внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации и Дисциплинарного устава ВС РФ)	1	
<b>Тема 3.10.</b> Как стать офицером Российской армии	<b>Содержание учебного материала</b> 45. Военно-профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно-учётным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях	1	2
<b>Тема 3.11.</b> Боевые традиции Вооруженных Сил России <b>Тема 3.12.</b> Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	<b>Содержание учебного материала</b> 46. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества. Воинский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Дни воинской славы России - дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы	1	2



	воинской чести. Боевое Знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка презентации на тему: «Боевые традиции Вооружённых Сил Российской Федерации»;	5	
	Подготовка реферата на тему: «Патриотизм и верность воинскому долгу, дни воинской славы России»	3	
		2	
<b>Тема 3.13.</b> Элементы начальной военной подготовки	<b>Содержание учебного материала</b> 47. Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ, назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.	1	2
	<b>Практические занятия</b> Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки: 48. Строевая стойка, повороты на месте. 49. Повороты в движении. 50. Выполнение воинского приветствия. 51. Выход из строя, постановка в строй. 52. Подход к начальнику и отход от него.	1 1 1 1 1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка презентаций на темы: «Символы воинской чести»; «Города-герои в Российской Федерации».	6 3 3	
<b>Раздел 4.</b> Основы медицинских знаний		<b>22</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Понятие первой помощи.	<b>Содержание учебного материала</b> 53. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».	1	2
<b>Тема 4.2.</b> Понятие и виды травм. Правила	<b>Содержание учебного материала</b> 54. Понятие и виды травм. Правила первой помощи при ранениях.	2 1	2

первой помощи при ранениях.	Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела.  55. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.	1	
<b>Тема 4.3.</b> Первая помощь при синдроме длительного сдавливания	<b>Содержание учебного материала</b>  56. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.	1	
<b>Тема 4.4.</b> Первая помощь при наружных кровотечениях	<b>Содержание учебного материала</b>  57. Первая помощь при наружных кровотечениях. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.	1	2
	<b>Практические занятия</b> Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях и травмах: 58. Первая помощь при капиллярном кровотечении. 59. Первая помощь при артериальном кровотечении. 60. Наложение кровоостанавливающего жгута. 61. Отработка навыков наложения кровоостанавливающего жгута. 62. Первая помощь при венозном кровотечении. 63. Отработка навыков остановки венозного кровотечения. 64. Первая помощь при смешанном кровотечении. 65. Определение симптомов внутреннего кровотечения.	8	
		1 1 1 1 1 1 1 1	
<b>Тема 4.5.</b> Первая помощь при ожогах и воздействии низких температур на организм человека	<b>Содержание учебного материала</b>  66. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.	1	2
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<p>Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях и при отсутствии сознания</p>	<p>67. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из дыхательных путей. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
	<p><b>Практические занятия</b> 68. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца.</p>	<p>1</p>	
<p><b>Тема 4.7.</b> Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. <b>Тема 4.8.</b> Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основы ухода за младенцем.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>69. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенность питания и образа жизни беременной женщины. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов на темы: «Духовность и здоровье семьи»; «Политика государства по поддержке семьи».</p>	<p>4 2 2</p>	
	<p>70. <b>Итоговое занятие</b> (дифференцированный зачёт)</p>	<p>1</p>	
	<p><b>Всего:</b></p>	<p><b>105</b></p>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета ОБЖ.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, стендов, схем, плакатов, портретов выдающихся ученых в области обеспечения безопасной жизнедеятельности населения и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- образцы средств первой медицинской помощи: индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, 9, 10, 11), ватно-марлевая повязка, противопыльная тканевая маска, медицинская сумка в комплекте, носилки санитарные, аптечка индивидуальная (АИ-2), бинты марлевые, бинты эластичные, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, косынки перевязочные, ножницы для перевязочного материала прямые, шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя), шинный материал (металлические, Дитерихса).
- образцы аварийно-спасательных инструментов и оборудования
- средств индивидуальной защиты (СИЗ): общевойсковой защитный комплект (ОЗК), общевойсковой противогаз или противогаз ГП-7, гопкалитовый патрон ДП-5В, изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным патроном, респиратор Р-2
- образцы средств пожаротушения (СП): огнетушители порошковые (учебные), огнетушители пенные (учебные), огнетушители углекислотные (учебные)
  - устройство отработки прицеливания
  - учебные автоматы АК-74
  - винтовки пневматические
  - комплект плакатов по Гражданской обороне
  - комплект плакатов по Основам военной службы
  - библиотечный фонд.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.
2. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник- М.: Издательский центр «Академия», 2019г.

**Дополнительные источники:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ) // СЗ РФ. - 2009. - N 4. - Ст. 445

2. Семейный кодекс Российской Федерации от 29 дек. 1995 г. №223-ФЗ : (ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. - 1996. - № 1. - Ст. 1
3. О воинской обязанности и военной службе : федер. закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. - 1998. - № 13.- Ст. 1475
4. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: федер. закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ(в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. - 1994. - N 35. - Ст. 3648
5. Об альтернативной гражданской службе : федер. закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. - 2002. - № 30. - Ст. 3030
6. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ: ред. 2013 г.- Ростов-на Дону, 2015

### Интернет - ресурсы

- [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) - сайт МЧС РФ.
- [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) - сайт МВД РФ.
- [www.mil.ru](http://www.mil.ru) - сайт Минобороны.
- [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) сайт ФСБ РФ.
- [dic.academic.ru](http://dic.academic.ru) - Академик. Словари и энциклопедии.
- [globalteka.ru/index.html](http://globalteka.ru/index.html) - Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов.
- [window.edu.ru](http://window.edu.ru) - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
- [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPKBook§
- [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) - Российский образовательный портал.
- Доступность, качество, эффективность. [ru/book](http://ru/book) - Электронная библиотечная система.
- <http://www.pobediteli.ru> - Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»
- <http://www.monino.ru> - Музей Военно-Воздушных Сил
- <http://simvolika.rsl.ru> - Государственные символы России. История и реальность
- <http://militera.lib.ru> - Военная литература

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, внеаудиторной самостоятельной работы.

Содержание обучения	Результаты обучения (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Введение</b>	- Различие основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знания дисциплины для обеспечения своей безопасности; анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка зависимости благополучия жизни людей от	устный опрос

	состояния окружающей среды; моделирование ситуации по сохранению биосферы и её защите.	
<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b>	-Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни; усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснять случаи из собственной жизни и свои наблюдения по планированию режима труда и отдыха; анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияние на здоровье человека, обосновывание последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальные последствия употребления алкоголя; анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека; моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам; моделирование ситуации по организации безопасности дорожного движения; характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека; моделирование ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья	Оценка результатов выполнения практических работ, оценка презентаций, сообщений и рефератов; оценка результатов выполнения письменных проверочных работ и тестовых заданий. Формы оценки результативности обучения: традиционная система оценивания в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.
<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения; выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС; моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС; освоение модели поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоёмах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможности современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени, характеристика правил безопасного поведения при угрозе	Оценка результатов выполнения практических работ, оценка презентаций, сообщений и рефератов; оценка результатов выполнения письменных проверочных работ и тестовых заданий. Формы оценки результативности обучения: традиционная система оценивания в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

	<p>террористического акта, при захвате в качестве заложника; определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий;</p> <p>характеристика предназначения и основных функции полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности.</p>	
<p><b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b></p>	<p>Различие основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основных задач современных Вооруженных Сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России;</p> <p>анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации; формулировка общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих;</p> <p>характеристика распределения времени и повседневный порядок жизни воинской части, сопоставлять порядок и условия прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы; анализ качества личности военнослужащего как защитника Отечества;</p> <p>характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина;</p> <p>характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки;</p> <p>формулировка боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ, оценка презентаций, сообщений и рефератов; оценка результатов выполнения письменных проверочных работ и тестовых заданий.</p> <p>Формы оценки результативности обучения: традиционная система оценивания в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.</p>
<p><b>Основы медицинских знаний</b></p>	<p>Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь, моделирование ситуации по оказанию первой помощи при несчастных случаях;</p> <p>характеристика основных признаков жизни; освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара;</p> <p>определение основных средств планирования семьи;</p> <p>формулировка особенностей образа жизни и рацион питания беременной женщины.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ, оценка презентаций, сообщений и рефератов; оценка результатов выполнения письменных проверочных работ и тестовых заданий.</p> <p>Формы оценки результативности обучения: традиционная система оценивания в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая</p>

		оценка.
--	--	---------